

# که باید بدانید

با زبانی غیر عاطفی در مقابل افراد قلدر بایستید و اجازه ندهید ببینند چقدر روی شما تأثیر می گذارد. اگر این ترفند پاسخ نداد، فقط آنها را نادیده بگیرید و دور شوید.

از دوستان خود کمک بگیرید و گروهی پیاده روی کرده تا از نزدیک شدن به افراد قلدر جلوگیری کنید. از یک مقام معتبر نیز کمک بگیرید.

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و یاد بگیرید که استرس خود را مدیریت کنید تا احساس خستگی یا افسردگی نکنید. شما با این روش از افراد قلدر دوری می کنید فقط زمان باید صرف شود.

## 1. قلدر را با شوخ طبعی منحرف کنید

در مقابل افراد قلدر بخندید نشان دهید که نمی تواند احساسات شما را کنترل کند. هنگامی که افراد قلدر شروع به آزار شما می کند، نفس عمیقی بکشید و شروع به خندیدن کنید. به هر چیزی که می گویند بخندید - هر چه توهین بدتر باشد، شدیدتر باید بخندید. پس از خندیدن، به سادگی بچرخید و بدون افزودن نکته دیگری دور شوید. این تاکتیک افراد قلدر را ناامید می کند زیرا آنها می خواهند گریه کنید نه اینکه بخندید.

سعی کنید حرف آنها را به عنوان چیزی خنده دار در نظر بگیرید و در واقع بخندید، یا چیزی واقعاً خنده دار را برای خود تصور کنید، تا خنده شما طبیعی تر به نظر برسد.

با این حال، شما با افراد قلدر شوخی نکنید. این فقط به آتش می افزاید و به آنها دوباره بهانه ای می دهد تا شما را دست ببندازند.

## 2. تا حد امکان از افراد قلدر دوری کنید

وقتی افراد قلدر شما را نبینند طبیعتاً دست به آزار و اذیت نیز نمی زنند. سعی کنید در موقعیت های مدرسه و اجتماعی از آنها دوری کنید . از مکان هایی که می دانید پاتوق آنها است دوری کنید، و اگر همان مسیری را انتخاب کرد که شما می روید، مسیر دیگری را انتخاب کنید، بنابراین در هیچ نقطه ای از فضای یکسانی استفاده نمی کنید. به قول معروف: دور از چشم، دور از ذهن!

## 3. افراد قلدر را نادیده بگیرید و دور شوید

و انمود کنید که نمی شنوید و رضایت آنها را از اینکه به شما رسیده اند نادیده بگیرید. تمام تلاش خود را بکنید تا هیچ واکنشی در مقابل افراد قلدر نشان ندهید، اگر می توانید از آنجا دور شوید.

افراد قلدر می خواهند توجه داشته باشید و از ایجاد احساس ناراحتی در دیگران احساس رضایت می کنند، بنابراین واکنش به آنها فقط تشویقشان می کند. آنها را نادیده بگیرید و قدرتشان را سلب کنید، اینگونه به زودی خسته خواهند شد.

همانطور که از قلدر خود دور می شوید، تصور کنید در عوض از یک غریبه کاملاً دور می شوید.

حرف زدن با کسی که غیر منطقی عمل می کند فایده ای ندارد. به همین دلیل است که یک راه آسان برای حفظ حیثیت در مقابل افراد قلدر این است که بگویید: "من برای این کار وقت ندارم" و او را ترک کنید.

## 4. از حق خودت دفاع کن

همه سجاعت خود را به کار بگیرید تا یک "نه" بزرگ به افراد قلدر بگویید. هنگامی که یک قلدر به شما نزدیک می شود، قد بلند بایستید و شجاع باشید - یا وانمود کنید، حتی اگر احساس شجاعت نمی کنید. با صدای بلند و با اطمینان به آنها بگویید: "نه! به همین ترتیب، اگر قلدری را دیدید که شخص دیگری را آزار می دهد، به او بگویید که دست از این کار بردارد و از کسی که مورد آزار و اذیت است حمایت کنید.

از طریق زبان بدن و وضعیت بدن خود شجاعانه و با اعتماد به نفس عمل کنید. پشت را صاف و سر خود را بالا نگه دارید بدون اینکه بی قراری کنید.

اگر پدر و مادر هستید، به فرزندتان کمک کنید تا رفتار خوبی داشته باشد. لیستی از واکنش ها تهیه کنید و سناریوهای مختلف را با آنها بازی کنید تا دفعه بعد که یک قلدر آنها را آزار می دهد آماده باشند.

## 5. از زبان خنثی برای توصیف اقدامات افراد قلدر استفاده کنید

زبان غیر عاطفی صحبت کردن را بدون ناراحتی آسان تر می کند. وقتی افراد قلدر چیزهای بدی می گوید، حرف های آنها را تکرار کنید و توضیح دهید که چرا اینطور صحبت کردن برایشان جالب نیست. از زبان خنثی استفاده کنید تا مشخص کنید که کاری از دستشان برنمی آید - فقط حقایق را بیان کنید. این به افراد قلدر نشان می دهد که می دانید آنها در حال تلاش برای انجام چه کاری هستند و اجازه نمی دهید قدرت شما را از بین ببرند یا شما را به یک قربانی تبدیل کنند.

به عنوان مثال، اگر قلدری به شما توهین می کند، بگویید: "فقط گفتی لباس های من زشت است. اشکالی ندارد که با من اینطور صحبت کنی."

## 6. نگران حضور افراد قلدر نباشید

از تاکتیک های حواس پرتی استفاده کنید تا قلدر نتواند احساس واقعی شما را ببیند. یک تاکتیک خوب این است که از 100 معکوس بشمارید تا به جای امنی برسید. به این ترتیب، به هر چیزی که یک فرد آزارگر می گوید واکنش نشان نمی دهید، زیرا ذهن شما روی چیز دیگری متمرکز شده است. برنامه ای برای حواس پرتی ایجاد کنید که مفید باشد، چه شمارش، املا یا خواندن یک آهنگ در ذهنتان.

## 7. به دوستان خود نزدیک شوید

وقتی تنها نباشید، افراد قلدر کمتر شما را انتخاب می کنند. آیا می دانستید که افراد قلدر عمدتاً به دنبال افرادی می روند که تنها هستند؟ در ذهن یک قلدر، تسخیر یک نفر آسان است اما کل گروه نه. تا حد امکان با دوستان خود معاشرت و هر روز به صورت جفت (یا گروهی) سفر کنید. هر چه زمان بیشتری را با دیگران بگذرانید، قلدر

کمتر شما را هدف قرار می دهد.

اگر آزارگری سعی کرد در حالی که با دوستانتان هستید به شما نزدیک شود، به سادگی دوستانتان را به سمت دیگری هدایت کرده و دور شوید.

با دوستان خود در مورد آنچه که از سر می گذرانید صحبت کنید. به آنها کمک کنید تا احساسات شما را در مورد موقعیت درک کنند و اجازه دهید مراقب شما باشند. دوستی به همین درد میخوره!

8. شخص آزارگر را به یک مقام مسئول نشان دهید

به یک بزرگسال که به او اعتماد دارید بگویید شاید بتواند به شما کمک کند تا با شخص آزارگر مقابله کنید. گفتن وضعیت خود به شخص دیگر می تواند اعصاب خردکن باشد، اما صحبت با یک بزرگسال مورد اعتماد باعث می شود کمتر احساس ترس کنید.

علاوه بر این، بسیار مهم است که به کسی بگویید که در خطر آسیب فیزیکی از طرف یک آدم قلدر هستید. سعی کنید با والدین خود، معلم مورد علاقه، مشاور راهنم یا یک روانشناس مدرسه صحبت کنید.

توضیح دهید که چه اتفاقی می افتد، با چه کسی درگیر هستید و چه مدت در جریان است. سپس، از آنها بپرسید که برای برخورد از شخص آزارگر چه کاری انجام خواهند داد.

اگر بزرگسالی که در ابتدا با او صحبت می کنید به اندازه کافی قدام نمی کند، به دیگری بگویید. تا زمانی که بزرگسالی را پیدا نکردید که حاضر است وارد عمل شود و کمک کند.

به عنوان والدین، سعی کنید یک خط ارتباطی باز با فرزندتان داشته باشید. از لحنی آرام و دلسوزانه استفاده کنید تا آنها احساس راحتی کنند و هر روز با آنها تماس بگیرید تا برسید اوضاع چطور پیش می رود.

## 9. به خود افتخار کنید

جملات تاکیدی را بخوانید و به خود یادآوری کنید که به آنچه هستید افتخار کنید. اعتماد به نفس خود را تقویت کرده تا برابر اظهارات پست یک شخص آزارگر مقاومت کنید. مهم این است که به خودت افتخار کنی و خودت را دوست داشته باشی .

تمام نقاط قوت، استعدادها و ویژگی های مثبت خود را یادآوری کنید. خودگویی های منفی را حذف کرده و فقط چیزهای محبت آمیز به خودتان بگویید.

باورهای منفی را به چالش بکشید و آنها را با باورهای بهتر جایگزین کنید. به عنوان مثال، "من نمی توانم این کار را انجام دهم" را به "من قوی و توانا هستم. می توانم بر هر چالشی از جمله این چالش غلبه کنم" تغییر دهید.

هر کس یک نیروی درونی برای استفاده دارد. آزارگرها سعی می کنند به شما احساس ضعف دهند، اما این درست نیست. تو این قدرت را داری که از این مرحله عبور کنی!

والدین می توانند به فرزندان خود در ایجاد اعتماد به نفس کمک کنند. فرزندتان را تشویق کنید تا سرگرمی های جدیدی را امتحان کند که

او را خوشحال می‌کند، به او برای پیشرفتش پاداش می‌دهد و مهمتر از همه، به او یادآوری کنید که چقدر دوستش دارید.

## 10 مثبت بمانید

در برابر میل به توهین به شخص آزارگر مقاومت کنید و تا همسطح آنها نشوید. در حالی که قطعاً می‌توانید کسی را به خاطر قلدری مورد خطاب قرار دهید و درباره او نکات منفی بسیاری پیدا کنید، هرگز به رفتاری مانند رفتار او متوسل نشوید.

این فقط راه دیگری برای قدرت دادن به آنهاست. در عوض، هر روز زمانی را صرف فکر کردن در مورد چیزهایی کنید که دوست دارید و از آنها سپاسگزار هستید تا بدون توجه به آنچه شخص آزارگر می‌گوید، خود را در موقعیت مثبت قرار دهید.

سعی کنید یک دفتر خاطرات سپاسگزاری داشته باشید. هر روز فهرستی از چیزهایی را که به خاطر آنها سپاسگزار هستید بنویسید تا همه چیزهای خوب زندگیتان را به خودتان یادآوری کنید.

شما می‌توانید برای هر چیزی، هر چند کوچک، سپاسگزار باشید. حتماً از ویژگی‌های خود نیز قدردانی کنید - زمانی که به موفقیتی دست می‌یابید، توجه داشته باشید یا به شخص دیگری که نیاز دارد کمک کنید.

ترجمه و تدوین: اقتصادآنلاین















































